

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МБДОУ "Детский сад №36"

Заведующий

Тринбачева Е.В.

Председатель родительского комитета

Пикова Н.М.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**Сезон: **весене-летний**  
Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	160/5/5	5,42	6,49	24,82	179	168
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,4</b>	<b>12,77</b>	<b>41,04</b>	<b>316</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,7</b>	<b>1,32</b>	<b>7,74</b>	<b>62</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из редиса с яйцом и зеленым луком	30	1,21	2,11	0,86	27	26
Суп "Полевой" на курином бульоне	130/20	6,4	7,22	10,59	133	80
Котлеты рубленные из курицы	50	10,78	10,81	5,85	164	305
Горсховое пюре	120	7,74	3,45	17,73	133	211
Компот из свеж- замороженной клюквы	150	0,06		14,01	56	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>555</b>	<b>29,87</b>	<b>24,22</b>	<b>66,5</b>	<b>603</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сушки	50	3,75	5,9	11,8	115	368
Рыба, припущенная с овощами	80	9,05	3,95	1,73	79	244
Картофель отварной с маслом	170/5	3,45	6,52	26,79	180	125
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>18,01</b>	<b>16,71</b>	<b>57,28</b>	<b>452</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 540</b>	<b>61,98</b>	<b>55,02</b>	<b>172,56</b>	<b>1 433</b>	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:


- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М. ДеЛи плюс, 2016
- Родителям про детское питание В.А. Еременко 1992 г.
- К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина «Питание здорового и больного ребенка»
- «Питание детей по гипоаллергенной диете» г. Екатеринбург

Исполнители:

Старшая медицинская сестра Мусаева Ф.К.  
 Старшая медицинская сестра Бирюкова Н.И.  
 Шеф-повар Кудралеева А.Х.

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога "Лакомка"	120	17,14	12,01	19,11	253	237
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Сыр порционнo	10	1,57	1,87		23	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>22,33</b>	<b>22,65</b>	<b>34,62</b>	<b>431</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	30	0,24	1,38	2,2	22	40
Борщ с фасолью и картофелем на говяжьем бульоне	150	3,82	3,03	12,06	91	63
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	
Жаркое по-домашнему	110/20	11,79	9,65	13,8	189	276
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>525</b>	<b>20,32</b>	<b>16,9</b>	<b>60,07</b>	<b>473</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Груши	150	0,6	0,45	15,45	69	368
Ватрушка с повидлом	50	3,13	1,73	29,95	148	458
Каша кукурузная молочная	190/5/5	6,3	8,12	25,05	198	168
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>600</b>	<b>11,83</b>	<b>10,65</b>	<b>86,04</b>	<b>487</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 578</b>	<b>56,82</b>	<b>52,87</b>	<b>183,9</b>	<b>1 437</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./Шеф-повар  /Кудралева А.Х./

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая на молоке	150/5	7,13	6,28	29,53	203	168
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,03</b>	<b>12,93</b>	<b>45,48</b>	<b>342</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свежие помидоры ( порционно)	30	0,31	0,05	1,04	6	7
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/5	6,26	7,33	7,43	121	1
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,73	3,69	22,47	142	313
Куры тушеные в томатном соусе	50/10	8,7	9,42	3,53	134	303
Сок фруктовый	150	0,57		15,42	65	399
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>570</b>	<b>24,25</b>	<b>21,12</b>	<b>67,35</b>	<b>558</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Салат из горошка зеленого консервированного с репчатым луком	60	1,55	2,73	3,54	45	10
Рыба, запеченная в омлете	180	17,97	10,87	9,55	208	249
Кисель из чёрной смородины	180	0,15	0,07	24,15	98	378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>490</b>	<b>24,9</b>	<b>19,18</b>	<b>55,38</b>	<b>494</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 513</b>	<b>62,52</b>	<b>55,9</b>	<b>171,38</b>	<b>1 440</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ /Мусаева Ф.К./



Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ /Бирюкова Н.И./

Шеф-повар А. Кудралеева /Кудралеева А.Х./



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с рисом	130	17,49	10,54	17,05	233	236
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>21,11</b>	<b>19,31</b>	<b>32,56</b>	<b>388</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с репчатым луком	30	0,24	1,34	0,89	17	13
Суп с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	140/15	2,08	1,65	11,72	70	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	25/140	12,92	13,04	25,32	270	291
Компот из смеси сухофруктов	150			7,57	30	376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>16,66</b>	<b>62,96</b>	<b>477</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	
Бутерброды с сыром	30/5/15	5,74	7,31	16,16	153	3
Каша ячневая молочная	190/5/5	7,23	8,42	28,94	220	168
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>580</b>	<b>17,04</b>	<b>18,37</b>	<b>71,51</b>	<b>526</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 583</b>	<b>59,41</b>	<b>57,01</b>	<b>170,2</b>	<b>1 437</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	170/5/5	6,63	7,95	24,45	196	168
Батон.	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,61</b>	<b>14,23</b>	<b>40,67</b>	<b>333</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	100	2,63	2,82	3,73	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	30	0,28	1,36	1,04	17	15
Свекольник на бульоне из мяса говядины со сметаной	150/10/5	4,77	5,48	9,35	106	162
Рис отварной	110	2,44	2,84	23,86	131	315
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	50	10,81	10,03	5,3	155	282
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Напиток "Лимонный"	150	0,19	0,02	10,84	44	628
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>585</b>	<b>22,54</b>	<b>20,89</b>	<b>69,85</b>	<b>557</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Кекс "Творожный"	50	4,71	7,43	25,03	186	488
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Рагу из овощей	200	3,8	4,18	17,6	123	137
Кисель из клюквы	200	0,1		25,37	102	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>515</b>	<b>15,31</b>	<b>23,77</b>	<b>73,25</b>	<b>568</b>	
<b>Соль, специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль, специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 568</b>	<b>51,09</b>	<b>61,71</b>	<b>187,5</b>	<b>1 509</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./

## 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	120/5	11,52	18,97	2,13	225	215
Салат из кукурузы консервированной	40	0,77	1,89	4,41	38	12
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,46</b>	<b>26,42</b>	<b>20,43</b>	<b>381</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,7</b>	<b>1,32</b>	<b>7,74</b>	<b>62</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из редиса с яйцом и зеленым луком	30	1,21	2,11	0,86	27	26
Суп гороховый на курином бульоне	140/15	7,28	7,19	9,49	132	81
Плов из куриного мяса	140	14,85	15,79	21,67	288	304
Компот из свеж- замороженной клюквы	150	0,06		14,01	56	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>525</b>	<b>27,08</b>	<b>25,72</b>	<b>63,49</b>	<b>593</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Булочка домашняя	50	4,24	3,18	20,17	126	469
Рыба, запеченная с картофелем	200	14,49	5,25	17,14	174	250
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>605</b>	<b>20,59</b>	<b>9,26</b>	<b>67,05</b>	<b>433</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 583</b>	<b>67,83</b>	<b>62,72</b>	<b>158,71</b>	<b>1 469</b>	

Исполнители:


Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./



## 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	150/5/5	6,34	6,58	21,53	171	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,24</b>	<b>13,23</b>	<b>37,48</b>	<b>310</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	100	2,63	2,82	3,73	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31	16
Щи из квашеной капусты на мясном бульоне, со сметаной	150/5	1,82	3,01	6,84	62	1
Пюре картофельное	120/5	2,5	2,9	16,81	103	321
Тефтели тушеные из мяса говядины.	60/20	12,1	11,46	6,48	178	287
Компот из изюма	150	0,16		13,08	53	376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>605</b>	<b>20,75</b>	<b>20,08</b>	<b>63,25</b>	<b>517</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264	206
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>490</b>	<b>21,72</b>	<b>17,45</b>	<b>74,07</b>	<b>541</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 553</b>	<b>55,34</b>	<b>53,58</b>	<b>178,53</b>	<b>1 419</b>	




Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога запеченный	120	17,18	11,95	11,38	222	235
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	170	2,24	2,39	10,85	74	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>20,93</b>	<b>20,86</b>	<b>27,54</b>	<b>381</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свежие помидоры ( порционно)	30	0,31	0,05	1,04	6	7
Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	130/20	2,17	2,28	9,21	66	85
Каша рассыпчатая перловая	120	3,26	3,53	22,38	135	313
Бефстроганов из мясо говядины.	60	8,87	8,15	1,61	116	278
Компот из свежее - замороженной вишни	160	0,09	0,05	9,85	40	369
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>575</b>	<b>18,38</b>	<b>14,69</b>	<b>61,55</b>	<b>453</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Крендель сахарный	50	3,61	2,52	24,15	134	460
Плов фруктовый	180/5	4,49	5,43	60,91	310	167
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>9,36</b>	<b>8,18</b>	<b>99,67</b>	<b>510</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 478</b>	<b>51,01</b>	<b>46,4</b>	<b>191,93</b>	<b>1 390</b>	



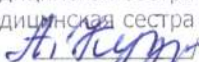
Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая жидкая на молоке	150/5/5	6,07	7,39	23,45	185	185
Сыр порционно	12	1,88	2,24		28	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>357</b>	<b>11,93</b>	<b>15,91</b>	<b>39,67</b>	<b>350</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	30	0,56	2,38	2,33	33	53
Борщ на бульоне из мяса курицы, со сметаной	140/15/5	6,07	7,96	5,5	118	57
Макаронные изделия отварные с маслом	135/5	4,45	3,54	28,69	164	205
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>585</b>	<b>20,77</b>	<b>26,67</b>	<b>68,41</b>	<b>596</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Булочка "Алтайская"	50	4,2	2,49	24,89	139	477
Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8	3,61	4,19	81	255
Пюре картофельное	150	3,05	4,69	20,04	135	321
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Кисель из клюквы	160/5	0,08		20,94	84	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>16,9</b>	<b>11,53</b>	<b>77,11</b>	<b>480</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 560</b>	<b>53,95</b>	<b>57,86</b>	<b>191,19</b>	<b>1 501</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
Шеф-повар  /Кудралиева А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	150/5/5	5,32	7,41	16,49	154	185
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,26</b>	<b>13,22</b>	<b>29,95</b>	<b>272</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свежие огурцы ( порционно)	30	0,23	0,03	0,71	4	7
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	140/10	2,26	3,71	12	90	76
Капуста тушеная	130	3,07	4,73	12,89	106	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	60	12,98	12,04	6,37	186	282
Компот из свежее- замороженной черной смородины	150	0,1	0,02	8,85	36	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>575</b>	<b>22,32</b>	<b>21,16</b>	<b>58,28</b>	<b>512</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Бутерброд с повидлом	35/15	0,98	0,15	12,67	56	2
Крупеник творожный	140	15,78	11,36	29,92	285	186
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>487</b>	<b>19,08</b>	<b>14,99</b>	<b>66,98</b>	<b>479</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	3					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>3</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 520</b>	<b>52</b>	<b>52,04</b>	<b>158,38</b>	<b>1 309</b>	
<b>Итого</b>		<b>571,95</b>	<b>555,11</b>	<b>1 764,28</b>	<b>14 344</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>57,19</b>	<b>55,51</b>	<b>176,43</b>	<b>1 434</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>15,95</b>	<b>34,83</b>	<b>49,2</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1.  Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М. ДеЛи плюс, 2016
2.  Родителям про детское питание В.А. Еременко 1992 г.
3.  К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина «Питание здорового и больного ребенка»
4.  «Питание детей по гипоаллергенной диете» г. Екатеринбург

Исполнители:

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар *А. Кудралеева* /Кудралеева А.Х./